

УДК 796.36.037

Суворов С. – ст. гр. ПМ-11

Тернопільський державний технічний університет ім. І. Пулюя

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЗАНЯТТЯХ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Науковий керівник: викладач І. В. Казмірчук

Абсолютна більшість спортсменів, що займаються культуризмом, споживають продукти для приросту маси в надії якомога більше набрати масу. Проте "набирати масу" - двозначний термін. Оскільки дорослі люди - ті, які не підстібають себе гормонами - не схильні нарощувати масу кістяка і внутрішніх органів, приріст маси може відбуватися тільки за рахунок мускулатури або жиру. Ми хочемо першого - але часто стикаємося з останнім. То, як ми використовуємо ці засоби, якого вони типу і як ми тренуємося, обумовлює величезні відмінності в наслідках їх прийому. При правильному використуванні засоби для набору маси дозволяють нарощувати саме м'язи. Проте часто ви дійсно можете знайти, що катастрофічно жирієте. Правда, це відноситься не до всіх спортсменів. Але все одно в цілому у всіх людей організми працюють по одних і тих же основних законах - інакше б не було ні медицини, ні харчових добавок. Отже високе надходження калорій впливає на всіх приблизно однаково. Надходження енергії ззовні повинне компенсувати її витрати, а надлишок відкладається про запас. Те, в якому вигляді він відкладається, значною мірою залежить від типу живильних компонентів - джерел енергії. Надходження калорій з жиру більш сприяє накопиченню жирових запасів, ніж засвоєння білків або вуглеводів. Це відбувається тому що жир дуже легко нагромаджується у клітинах. Всі зайві калорії (незалежно від їх джерела), що не витрачаються на невідкладні потреби організму, відкладаються у вигляді жиру. Проте цей процес теж вимагає витрат енергії. Під час поступлення калорій з білків і вуглеводів - близько 23 відсотків від загальної кількості. При засвоєнні ж жиру - нікчемні частки відсотка! Отже споживання харчових жирів ніяк не може сприяти зростанню спортивних результатів. Крім того, велика кількість жиру в їжі може також провокувати різні захворювання, наприклад, рак і хвороби серця. Білки і вуглеводи містять приблизно удвічі менше калорій на грам, ніж жир. Ці калорії також можуть відкладатися у вигляді жиру, проте, лише після задоволення численних потреб тіла. Їх надлишок також веде до накопичення жиру, але при правильному харчуванні білки і вуглеводи допоможуть вам наростити необхідну мускулатуру. Важливу роль в побудові м'язів і накопиченні жиру грає інсулін; його задача - витягувати живильні речовини з крові і робити їх доступними для різних тканин тіла. Зберігаючи постійний рівень інсуліну шляхом їжі через невеликі інтервали (2 - 3 години), ви можете підтримувати високу швидкість метаболізму і стабільний приток енергії. Однократний прийом великої кількості калорій викличе інсуліновий вибух, і калорії стануть доступні тілу в кількості більшій, ніж необхідно. Невикористані живильні речовини відкладуться у вигляді жиру. Тому не стоїть, сидячи перед телевизором, споживати протейнову суміш. Але існує один випадок, в якому інсуліновий вибух дійсно корисний. Доведено, що здатність організму засвоювати живильні речовини істотно підвищується протягом 90 хвилин після тренування. Оскільки інсулін переносить не тільки глюкозу, але і амінокислоти, збільшення його кількості істотно збільшує швидкість синтезу білка і запобігає "поїданню" власних м'язів. Це також сприяє відновленню пошкоджених м'язів шляхом прискорення синтезу глікогену.